12月　　給食献立表

R8年度　尾鷲市学校給食センター

日	曜	献立名	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
1	火	野菜豆腐ナゲット ひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん　あぶら こんにゃく　さとう さつまいも	ヨーグルト　やさいとうふナゲット ひじき　だいず　とりにく　あぶらあげ ちくわ　みそ	 にんじん　いんげん たまねぎ　こまつな
2	水	わかめごはん 五目うどん 野菜のかき揚げ	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう　わかめごはんのもと あぶらあげ　とりにく	 ねぎ　にんじん　たまねぎ やさいかきあげ
3	木	ささみの甘酢あん キャベツのおかか和え 五目スープ	ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう	のむヨーグルト　ささみ かつおぶし ぶたにく	しょうが キャベツ えのき　にんじん　たまねぎ　ねぎ
4	金	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん　じゃがいも　シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ	たまねぎ　にんじん にんじん　キャベツ　きゅうり
7	月	ビビンバ ねぎごまスープ	ごはん　こんにゃく　あぶら ごまあぶら　ごま　さとう　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぶたにく	にんにく　もやし　こまつな　にんじん キャベツ　にんじん　しょうが　ねぎ
8	火	シューマイ 春雨のチャプチェ ひじきのり	ごはん はるさめ　さとう　ごまあぶら	ヨーグルト　シューマイ ぶたにく ひじきのり	 にんじん　エリンギ　たまねぎ　こまつな にんにく
9	水	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁 みかん	ごはん マカロニ　エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう　ツナ ロースハム あぶらあげ　わかめ　みそ	にんじん　ほししいたけ　ねぎ きゅうり　にんじん だいこん　にんじん　ねぎ みかん
10	木	マダイの照り焼き ごま酢和え すまし汁	ごはん　さとう ごま　さとう	のむヨーグルト　マダイ ちくわ わかめ　とうふ	 もやし　にんじん　きゅうり えのき　たまねぎ
11	金	すき焼き風煮 揚げギョウザ 味かつお	ごはん　こんにゃく　あぶら　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あつあげ ギョウザ ふりかけ	にんじん　はくさい　しめじ　ねぎ　しろねぎ
14	月	ピラフ 和風サラダ チンゲンサイのスープ	ごはん　バター ドレッシング	ぎゅうにゅう　ウインナー ツナ ぶたにく	たまねぎ　にんじん　エリンギ だいこん　きゅうり　にんじん　とうもろこし たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ
15	火	もみの木ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん　さとう　かたくりこ じゃがいも　エッグケアマヨネーズ	ヨーグルト　ハンバーグ ロースハム ベーコン	 にんじん　きゅうり キャベツ　にんじん　たまねぎ
16	水	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん　じゃがいも　カレールウ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　にんにく ももかん　みかんかん　パインかん ふくじんづけ
17	木	から揚げ ナムル みそ汁	ごはん　かたくりこ　あぶら ごま　さとう　ごまあぶら	のむヨーグルト　とりにく あぶらあげ　わかめ　みそ	しょうが　にんにく にんじん　もやし　きゅうり だいこん　にんじん　ねぎ
18	金	なめしごはん ペンネのミートソース パリパリサラダ クリスマスデザート	ごはん あぶら　ペンネスパゲティ　さとう ポテトチップス　ドレッシング チョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なめしごはんのもと　にんにく にんじん　たまねぎ　エリンギ　トマトみずに キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

冬野菜はからだを温めます。



『冬野菜はからだを温める』『夏野菜はからだを冷やす』といわれます。育つ時期や環境が違うので、冬と夏では野菜の効果が違うと考えられているのです。冬野菜には、にんじん・だいこん・れんこんなど根菜類が多いのが特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つので、からだを温める力があり、とても理にかなうと考えられています。最近では、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬のものを食べましょう。